

広報 るもい

2012
3



連載

2 留萌観光・感動物語

特集

- 4 東日本大震災から一年
- 6 平成23年度 保健福祉アンケート結果
- 8 留萌市からのお知らせ
- 14 暮らしのお知らせ





かもめ幼稚園児のエピマーチ（2010年の萌っこ春待里）



平野 剛 第26普通科連隊長
 今年は雪の質も良く、私自身も楽しみにしています。
 皆さんには是非ご来場いただきたいと願っています。



駒井 智 業務隊長
 地域と連隊が一体となるイベントですので、今後とも続けていけるよう応援していきたいと思えます。



日高 信行 副連隊長
 家族でコミュニケーションがとれる良い機会ですので、皆さんに来ていただき、地域の活性化に繋がれば良いと思っています。

留萌観光・感動物語

萌っこ春待里

②

萌っこ春待里実行委員会

寒い中、こころよく支援をして下さる自衛隊の皆さんには大変感謝をしています。

今回もたくさんのボランティアスタッフが、無料でたくさんの食べ物をご用意しています。

また、来場されるお子さんにはお土産もご用意していますので、ご家族揃って、是非お越しください。



第26普通科連隊が製作した滑り台で遊ぶ子どもたち

広報 るもい

2012.3.1/No.648

広報るもいは、毎月25日に、町内会などを通じて市内の全世帯に配布しています。もしご家庭に広報紙が届いていない場合は、留萌新聞社総務部かお住まいの町内会の会長宅へお問い合わせください。

監修・発行

留萌市政策経営室

〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地

E-mail/kikaku@e-rumoi.jp

TEL42・1809/FAX43・8778

広報るもいは、再生紙を使用しています。



約1,200名が来場した「留萌やん衆横丁」

2月3日(金)、4日(土)の両日、留萌市明元町の旧北海道合板跡地で「留萌やん衆横丁」が開催され、訪れた約1,200名が飲食などを楽しみました。市内の飲食店などによる屋台が軒を連ねていたほか、ステージ上ではジャンケン大会などさまざまな催しが行われ、来場者を楽しませていました。

市長とフリートークしてみませんか！

- ◆日時 3月8日(木) 9:00～17:00 ※フリートークに関するお問い合わせは、
- ◆場所 留萌市役所 市長室 市・企画調整課 ☎42・1809までお願いします。

市の情報アンテナ

あなたの声を市政に反映させましょう

- 市民の声メール koucyou@e-rumoi.jp
- 市長とホットライン FAX 0120・223・846

困ったときは、まず相談しましょう

- 健康相談・栄養相談 ☎49・2558
- 精神保健相談 ☎42・8327
- 教育電話相談室 ☎42・0435
- 市民相談 ☎42・1806

まちの詳しい情報は、ここでチェック！

- 留萌市ホームページ <http://www.e-rumoi.jp/>
- 留萌市情報プラザ エフエムもえる76.9MHz

毎週月曜日～金曜日 (朝)午前8:05～8:10、(夕)午後5:05～5:10

主な電話番号

部署名	電話番号
総務課	☎42・1801
税務課	☎42・1804
市民課	☎42・1805
生活環境課	☎42・1806
社会福祉課	☎42・1807
児童家庭課	☎42・1808
企画調整課	☎42・1809
財務課	☎42・1813
農林水産課	☎42・1837
経済港湾課	☎42・1840
地籍調査室	☎42・1858
都市整備課	☎42・2010
はーとふる (保健医療課・介護支援課)	☎49・2558
コホートピア推進室	☎43・8121
上下水道管理課	☎42・2049
上下水道事業課	☎42・5151
教育委員会学校教育課	☎42・3006
教育委員会生涯学習課	☎42・0435

人の動き

	平成24年 1月末現在	平成23年 12月末現在
総人口	24,249 (-13)	24,262 (-11)
男	11,635 (-15)	11,650 (+1)
女	12,614 (+2)	12,612 (-12)
世帯数	12,169 (-5)	12,174 (+8)

()内は、前月との増減です。



話を花を咲かせましょう



お茶の間トーク

あなたが知りたい「市政のいろいろ」職員が出向いてご説明します

お問合せは、市役所へ
☎42・1809

3・11 午後2時46分から一年

東日本大震災

陸に乗り上げた漁船（岩手県宮古市）



三陸沖を震源とするマグニチュード9.0、千年に一度といわれる巨大地震が東日本一帯を襲いました。それから間もなく、高さ20メートルを超える大津波が、防潮堤を超え、木々をなぎ倒し、黒色の波が故郷を飲み込みました。人々は、そのあまりにも日常からかけ離れた光景に、自然の力の大きさを改めて思い知ることなつたのです。死者15,845名、行方不明者3,339名。（平成24年2月1日現在）日本中の人々が深い悲しみに包まれたと同時に、被災地と同じように沿岸沿いで営みを続ける私たちに余りにも大きな出来事であつたのではないでしようか。優しい春の風が吹く3月、決して忘れることのできない、忘れてはいけないあの日から、もうすぐ一年を迎えます。本号では、様々な場面で撮影された写真から被災状況を振り返ります。



様々な思いが込められ被災地へと届く

岩手県宮古市田老地区で活動する陸上自衛隊留萌駐屯地の隊員



岩手県野田村の被害状況



岩手県野田村では、全村民心をついに復興を進めています。

市民の皆さんへのお知らせ

留萌市では、平成24年3月11日（日）午後2時46分、1年前の東日本大震災によって犠牲になられた方々を慰霊するとともに、東北の復興まちづくりを願ひまして、消防サイレンを1分間吹鳴いたします。市民の皆さんにおかれましては、黙祷をお願いいたします。

市民キャンドルナイトの開催

留萌市では、倉本聡さん、加藤登紀子さんなどが呼びかけ人として全国各地域で実施されます「100万人のキャンドルナイト」に賛同して、東日本大震災から1年をむかえる2012年3月11日に「市民キャンドルナイト」を開催します。是非、ご来場ください。

日時：3月11日（日）午後5時から
場所：海のふるさと館

平成23年度 保健福祉アンケート調査

65歳以上の方にお聞きしました!!

平成23年度保健福祉アンケート調査

- 調査対象 無作為抽出した65歳以上の方3,000名
- 調査期間 平成23年10月1日より10月22日
- 調査方法 郵送配布・郵送回収
- 回収件数 1,616人
- 回収率 53.9%

市民の皆さんの生活実態や介護保険サービスへの意識等をお聞きしました。ここでは、主な項目について、紹介します。
※全項目の結果につきましては、市のホームページに掲載しております。

市では、「共に支えあいながら、生き生きと笑顔あふれるまち」を基本理念に、第5期「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」（計画期間平成24年度から26年度）の策定を進めています。

この計画は、市の高齢者に関する施策を総合的・計画的に推進するとともに、介護保険事業の円滑な実施を図るためのものです。

この度、第5期計画に市民の意見を反映するため、高齢者の皆さんの生活の様子などを把握する「保健福祉アンケート調査」を実施しました。



1. 生活の状況

世帯別のくらしの様子を聞いたところ、ひとり暮らしの方は、今回のアンケートでは19.9%でした。これを留萌市の65歳以上の全人口に反映させますと約1,373人のひとり暮らしの方がいることが推定されます。また、ひとり暮らし世帯、夫婦世帯と回答した方が全体の70.6%を占めており、単身世帯化、核家族化が進んでいることがわかりました。

外出の目的について聞いたところ、買物がほぼ7割を占め、その他、通院が2位、散歩が3位でした。

お金の管理と支払いについては、ほぼ7割の方が自分で行っていることがわかりました。

詐欺などの被害に関する回答では、高齢者人口の増加に伴い、3年前より11件増加しています。

2. 介護の状況

介護保険認定について聞いたところ、前回の調査では、認定を受けている方は9.9%でしたが、今回のアンケートでは、14.9%と大きな増加が見られました。

また、今後受けてみたいサービス希望については、訪問介護、通所介護などが増加しています。

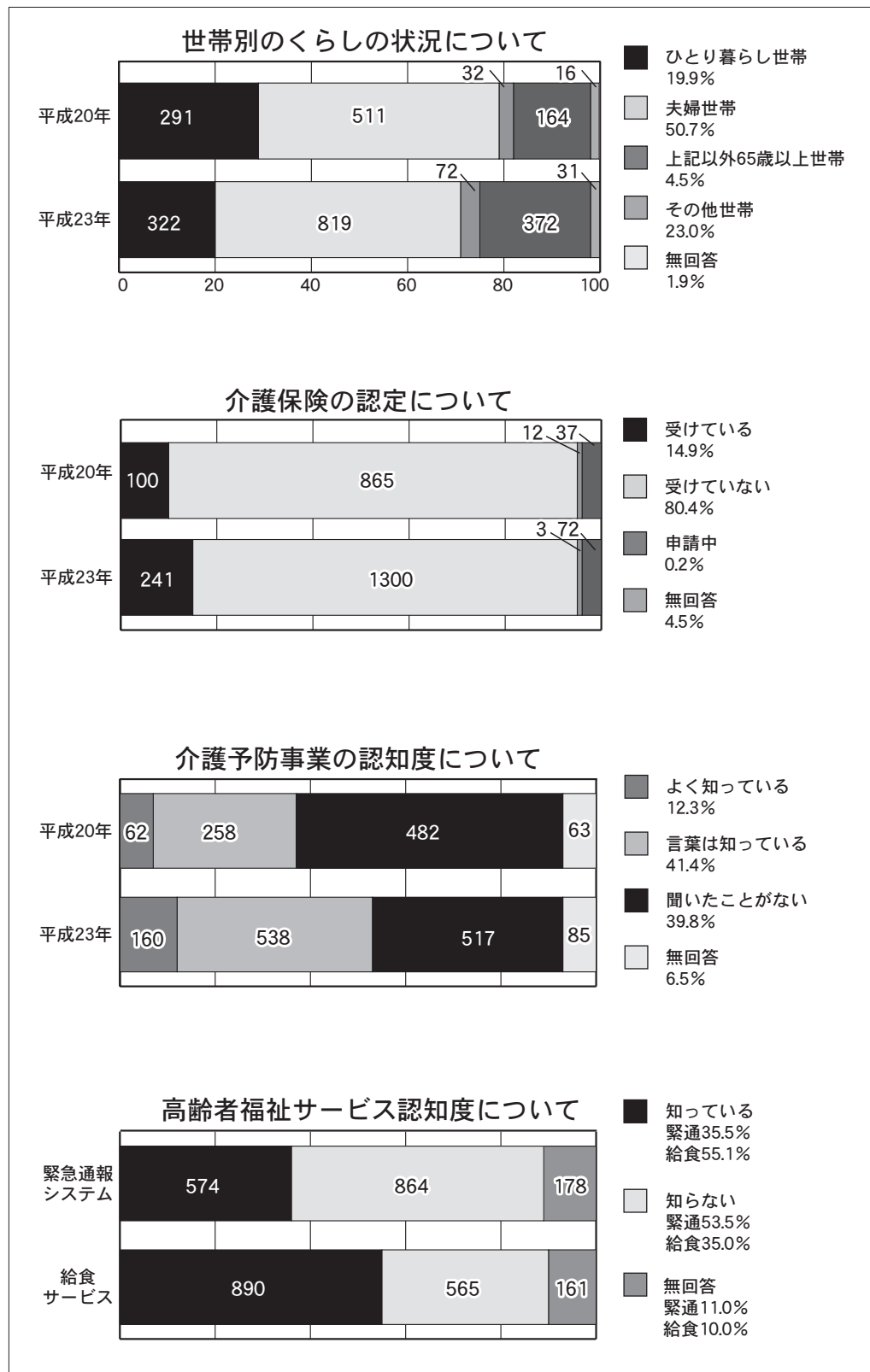
3. 介護予防と健康づくり

市で行っている介護予防事業（ピンピンからだ塾、ピンピンからだ広場、ピンピンからだ教室、はつらつ栄養講座など）については、「よく知っている」「言葉は知っている」を含めると、53.7%の回答を得ており、前回の37.0%から増加しています。

一方、39.8%の方が「聞いたことが無い」と答えています。

また、健康について知りたいこととの回答では、認知症予防についてが第1位でした。

グラフ別アンケート調査結果



4. 将来に関して

将来への不安では前回同様、1位が寝たきり状態、2位が病気や身体の不自由と続き、3位は経済的なこと、4位は一人暮らしでした。

5. 福祉サービス

今回初めて質問を設定した福祉サービスについては、緊急通報システムの認知度について、知っている方は35.5%でした。また、給食サービスを知ってい

6. 結果を基に施策を展開

このアンケート結果を基に、高齢者を取りまく課題に対し、解決する方策と目指す目標を定め、具

体的に施策を展開していきます。第5期計画は3月に完成予定です。また、完成した計画につきましては、ホームページなどでの公表を予定しています。

アンケートにご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



保健福祉アンケート調査に関するお問い合わせは、
市・介護支援課 ☎49-2558
高齢者のみなさんの生活を支援します。
お気軽にご相談ください。
地域包括支援センター ☎49-2558

国保

70歳以上75歳未満の自己負担割合「1割」が延長されます

▶国民健康保険では、加入している70歳以上75歳未満の被保険者に、保険証と併せ「高齢受給者証」を交付しています。

平成24年4月から、70歳以上75歳未満の方の一部負担金の割合が「1割」から「2割」に引き上げられる予定でしたが、平成23年度に引き続き平成24年度も「1割」負担を延長することになりました。(現役並み所得者の3割負担は変わりません)

対象者の方には、新しい高齢受給者証を郵送しますので、医療機関などを受診される際は忘れずにご提示ください。

◆一部負担金「1割」の据置期間

【現在】平成24年3月31日まで1割

【変更後】平成25年3月31日まで1割

◆受給者証発送予定

3月下旬

※高齢受給者証の有効期間は、8月1日から7月31日までです。今回発送する受給者証の有効期限は平成24年7月31日までとなり、一部負担金の割合は「1割」と表記されます。なお、8月から使用する受給者証は、7月中旬に発送する予定です。

問 市・市民課 ☎42・1805

国保

国民健康保険税の賦課限度額が変わります

▶地方税法施行令の改正に伴い、平成24年度から国民健康保険税の賦課限度額が変更されます。

※「賦課限度額」は、国民健康保険税の医療分、後期高齢者支援金分、介護納付金分のそれぞれの1年間の最高額です。

保険税額が改正前の賦課限度額に達していない世帯の場合は、今回の変更による影響はありません。



平成24年度改正後の賦課限度額			
	改正前	改正後	引上額
医療分	50万円	51万円	1万円
後期高齢者支援金分	13万円	14万円	1万円
介護納付金分	10万円	12万円	2万円
計	73万円	77万円	4万円

問 市・市民課 ☎42・1805

るもい健康の駅

「ヒザ痛予防・改善講座」「転倒予防講座」のご案内

▶市民の皆さんを対象に、専門家による効果的な予防運動、講話を行います。ぜひ参加してみませんか。

①「ヒザ痛予防・改善講座」

◆日時 3月10日(土) 13:00~14:00

◆内容 講義「なぜ歳をとるとヒザが痛くなるのか、ヒザの痛みと上手に付き合おう」
実技「ヒザ周りの筋肉を鍛える体操」

②「転倒予防講座」

◆日時 3月24日(土) 13:00~14:00

◆内容 講義「転倒しないためには？骨折を予防する方法」
実技「自宅のできる転倒予防体操」

以下は①と②共通の項目です

◆講師 講義(45分) 市立病院理学療法士 石川哲哉氏
実技(15分) NPO法人るもいコホートピア
健康運動指導士 廣島裕子氏

◆場所 るもい健康の駅 ホール

◆定員 各30名(参加料無料)

※参加を希望される方は、下記まで事前にお申し込みください。

ただし、定員になり次第締め切ります。

問 甲 NPO法人るもいコホートピア(るもい健康の駅内) ☎43・8121



国保

国民健康保険の手続きはお早めに！

▶市に住民登録されている方で、職場の健康保険に加入、もしくは扶養となっている方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受給されている方以外については、必ず国民健康保険に加入しなければなりません。また、次の表のいずれかに該当する場合は、14日以内に手続きが必要ですので、お早めに手続きをお願いします。

※国民健康保険の加入、脱退などの申請は、会社や事業所などでは行いません。必ず世帯主(家族)ご自身で手続きを行ってください。

特に、他市町村へ転出した場合や、他の健康保険に加入した場合は、手続きを忘れると国民健康保険税が誤って課税される恐れがありますので、ご注意ください。

○国保に入るとき

こんなとき	手続きに必要なもの
他市町村から転入してきたとき	印かん
他の健康保険をやめたとき	印かん、健康保険の資格喪失証明書など
子どもが生まれたとき	印かん、保険証
生活保護を受けなくなったとき	印かん

○国保をやめるとき

こんなとき	手続きに必要なもの
他市町村に転出するとき	印かん、保険証
他の健康保険に加入したとき	印かん、保険証、加入した健康保険の保険証
亡くなられたとき	印かん、保険証、葬祭費の支給口座のわかるもの
生活保護を受けるようになったとき	印かん、保険証

○その他

こんなとき	手続きに必要なもの
住所、氏名または世帯主が変わったとき	印かん、保険証
世帯に変更があったとき(世帯合併・分離)	印かん、保険証
「修学」のため別に住所を定めるとき	印かん、保険証、在学証明書や学生証の写し
保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	印かん、免許証などの身分証明書

問 市・市民課 ☎42・1805

国保

「修学」のために転出される方はご注意ください！

▶国民健康保険は原則住所地の市町村で加入することになります。ただし、「修学」のため市外に住所を移される方は、特例として引き続き親元の世帯に属するものとして、留萌市の国民健康保険に加入することができます。

この場合、在学証明書や学生証の写しなど、在学

を証明できるものが必要となりますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

また、卒業などで「修学」を終えられた場合は、留萌市の国民健康保険の脱退手続きが必要となりますので、他の保険か、住所地の国民健康保険に加入してください。

問 市・市民課 ☎42・1805

広告主になりませんか

留萌市では、あらゆる広告媒体を利用して、皆さまからの広告を募集しています。既に広告を頂いている媒体もありますが、次回掲載時の申し込みは通年受け付けています。

企業のPRにご活用ください！

詳しくは留萌市ホームページをご覧ください。URL <http://www.e-rumoi.jp/>

戸籍・住民票
戸籍・住民票などの取得及び届出には本人確認が必要です

○戸籍の届出及び証明書の取得

平成20年5月1日より婚姻や離婚など戸籍の届出には、他人による「なりすまし」を防ぐため、窓口に来られる方の本人確認が必要となっています。本人確認ができなかった場合には、ご本人に対し届出が受理されたことを通知します。

また、戸籍の証明書を取得する際にも、窓口に来られる方の本人確認が必要です。

直系親族の戸籍は取得できますが、それ以外の他人の戸籍を取得する際は、窓口に来られる方の本人確認に加え、委任状が必要になります。

なお、本人確認ができない場合は交付できませんので、必ず下の表にあるような本人確認に必要なものをお持ちください。

○住民票の届出及び証明書の取得

住民異動届や住民票の取得についても戸籍と同じく、窓口に来られる方の本人確認が必要となっています。

※住民票に関することは、市・市民課、戸籍に関することは市・市民課もしくは、法務局にお問い合わせください。

○戸籍・住民票の届出及び交付に必要な本人確認の方法

本人確認に必要なもの	左記のものが提示できない場合
<ul style="list-style-type: none"> ■ 運転免許証 ■ 住民基本台帳カード（写真付き） ■ パスポート ■ 身体障がい者手帳など 以上の中から1点を提示	<ul style="list-style-type: none"> ■ 健康保険証 ■ 介護保険証 ■ 公的年金手帳または証書 ■ 住民基本台帳カード（写真無し） ■ 法人発行の身分証明書（写真付き） ■ 学生証（写真付き）など 以上の中から2点を提示

※代理人が窓口へ来られる際は、上記のほかに請求者本人からの**委任状が必要**になります
 なお、住民票の手続きなど（異動・住民票交付）で世帯が違う方も本人からの**委任状が必要**になります

問 市・市民課 ☎42・1805 旭川地方法務局留萌支局 ☎42・0492

啓発
マナーを守り、犬・猫の適切な管理をお願いします

▶例年この時期になると、犬の放し飼いが多くなります。犬の放し飼いは噛み付き事故やフン公害の発生につながります。また、猫を放し飼いにしている、



野良猫にエサを与えているなどの苦情も寄せられています。犬や猫の適切な飼育管理をお願いします。

○飼育管理の注意点

犬の場合	猫の場合
<ul style="list-style-type: none"> ■ 犬のフンは必ず拾って持ち帰りましょう ■ 散歩時には必ずリード（引き綱）を付け、リードを短く持ちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 猫は室内で飼うようにしましょう ■ 野良猫にエサを与えないようにしましょう

※犬や猫の「フン公害」などが発生しないように注意してください。



問 市・生活環境課 ☎42・1806

国民年金
遺族基礎年金は、一家の働き手の方が先立たれた際に受ける年金です

▶国民年金加入中、または老齢基礎年金を受ける資格期間（原則として25年）を満たした方が亡くなったとき、その方によって生計を維持されていた「お子さんのいる妻」または「お子さん」に支給される年金が「遺族基礎年金」です。

※遺族基礎年金が受給される期間は、いずれの場合も、お子さんが18歳に到達する年度末まで、あるいは障がい等級1級、2級の障がい者のお子さんが20歳になるまでの間です。

○遺族基礎年金を受けるための要件

次の①～④のいずれかに該当する方が亡くなったときに、お子さんのいる妻、またはお子さんに支給されます。

- ①国民年金の被保険者
 - ②国民年金の被保険者であった方で、日本国内に住居がある60歳以上65歳未満の方
 - ③老齢基礎年金の受給権がある方
 - ④老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている方
- ※ただし、①または②の場合、亡くなった日の月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料を納めた期間と免除・納付猶予期間を合算した期間が3分の2以上あることが必要です。

○遺族基礎年金額（年額）

お子さんのいる妻が受ける場合	
お子さんの人数	年金額
1名のとき	1,015,900円
2名のとき	1,242,900円
3名のとき	1,318,500円
4名以上	3名の金額に、1名につき75,600円を加算

お子さんのみが受ける場合	
お子さんの人数	年金額
1名のとき	788,900円
2名のとき	1,015,900円
3名のとき	1,091,500円
4名以上	3名の金額に、1名につき75,600円を加算



問 市・市民課 ☎42・1805 留萌年金事務所 ☎43・7211

啓発
灯油タンクは大丈夫ですか

▶毎年、春になると家庭用ホームタンクから灯油が漏れる事故が発生しています。

原因としては、冬期間、雪に埋もれていた灯油タンクの接合箇所や配管などが雪の重みで破損し、灯油が漏れ出しているケースが多いようです。

油が漏れると、隣近所に迷惑をかけるだけでなく、川や海の自然環境汚染にもつながり、思わぬ負担がかかることもあります。

「灯油の使用量が多いな」と思ったら、灯油タンクを点検して漏れがないかを確認し、油の流出を防ぎましょう。



問 市・生活環境課 ☎42・1806



転入、転出の手続きは 春の異動の時期は窓口が混雑します 主な手続きに必要な事項をお知らせします

■ 転出される方

転出の届出をします。転出証明書を発行しますので、14日以内に転入先で転入の届出をしてください。
転出証明書がなければ転出先で転入できません。

■ 転入された方

引越してから14日以内に転入の手続きをしてください。転出証明書が必要です。

■ 転居される方

転居される方は、引越してから14日以内に転居の届出をしてください。

■ 本人確認について

転入、転出や転居などの届出には印鑑と窓口に来られる方の本人確認のできる写真付きの身分証明書が必要です。写真付きの身分証明書が無い場合は、左記に挙げるような2種類の身分証明書が必要です。
 ■ 健康保険証 ■ 公的年金手帳
 ■ 公的年金証書など

■ 印鑑登録をされる方

前住所での印鑑登録は、転出の届出により廃止されています。
印鑑証明書が必要な場合は、新たに登録をしてください。



● 本人が窓口に来られる場合

登録する印鑑と本人確認のできる写真付きの身分証明書が必要です。写真付きの身分証明書が無い方も市内で印鑑登録している方に保証人になっていただける場合は当日登録ができます。
写真付きの身分証明書が無く、保証人もいない場合は、窓口で仮受付します。後日、本人確認のための照会書が郵送されますので、必要事項を記入し、健康保険証などの身分証明書及び登録する印鑑と共に窓口へ持参してください。

● 本人が窓口に来られない場合

代理人による登録申請ができます。印鑑登録をする方の写真付き身分証明書がない場合や、代理人申請の場合、登録証及び証明書の即日交付はできませんのでご注意ください。

● 印鑑登録の手続き

窓口に来られる方	持参していただく証明書・書類など	手続きにかかる日数
本人 ①	写真付きの身分証明書など (免許証、パスポートなど)	当日
本人 ②	市内で印鑑登録をしている方からの保証書がもらえる場合	当日
本人 ③	本人①、②に当てはまらない場合 仮受付になります	翌日～4日程度 (開庁日)
代理人	仮受付になります	翌日～4日程度 (開庁日)

※転入、転出の手続きについて、詳しくは左記までお問い合わせください。

市市民課 ☎42・1805

説明会

後期高齢者医療制度説明会

▶平成24年度は、後期高齢者医療保険料の見直しが予定されています。
市では、今後の医療制度や保険料についての説明会を開催しますので、後期高齢者医療制度の加入者にかかわらず、ご参加ください。

◆日時

3月2日(金) 14:00～(1時間程度を予定)

◆会場

はーとふる 2階多目的ホール



市・市民課 ☎42・1805

税務

3月は滞納処分強化月間

▶留萌振興局では、3月の滞納処分強化月間中、給与・預金など財産の差し押さえを強化します。
自動車税など道税に未納のある方は、早急に納税してください。

※自動車税など道税の納税相談は、下記までお問い合わせください。



留萌振興局税務課 ☎42・8418

学生募集

平成24年度 留萌市あかしあ大学学生募集

▶平成24年度に入学する留萌市あかしあ大学の学生を募集しています。
多くの友達と学びながら、生きがい求めて学生生活を送りませんか。

◆対象

留萌市、小平町、増毛町に在住する満60歳以上の方

◆学習期間

7年間(本科4年と修士・博士課程3年)

◆学習内容

教養・健康を高める講義・講座、運動会などの行事

◆申し込み方法

中央公民館窓口にある入学願書に必要な事項を記入し、4月18日(木)までに同窓口へ提出してください。
※入学説明会は、4月27日(金)に行います。

◆授業料

年間2,000円

◆入学式

5月11日(金)

※詳しくは下記までお問い合わせください。



中央公民館内あかしあ大学事務局(長尾) ☎42・3333

モニター募集

河川愛護モニターの募集

▶留萌開発建設部では、河川に関する情報提供などをさせていただく「河川愛護モニター」を募集しています。

◆応募資格

満20歳以上の健康な方で、モニター区間(高砂町第9留萌川橋梁から大和田ユードロ橋)からおおむね5km以内に居住し、河川に接する機会が多く、河川愛護に関心のある方

◆活動内容

①毎月1回程度、モニター区間の河川に関して、河川の利用、河川環境など、河川に関する情報を提供していただくこと

②留萌開発建設部が主催または協賛するイベントに参加していただくこと

◆応募資格 1名

◆任 期 5月1日(火)～10月31日(火)

◆応募方法 ハガキまたは任意の用紙に、氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、職業などを明記し、下記まで応募してください。

〒077-8501 留萌市寿町1丁目68番地 留萌開発建設部 公物管理課企画係

◆募集締切 3月23日(金) (締切日必着)

※詳しくは、下記までお問い合わせください。

留萌開発建設部公物管理課 ☎42・2315

きまさんのご注意ください。



●渡部整形外科医院（栄町3丁目）☎42・5011

◆日時 3月11日(日) 9:00~17:00

※上記以外の日曜日・祝日及び夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。

※市立病院は2次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

図書館からのお知らせ ☎42・2300(図書館)

●休館日
毎週月曜日、30日(金)

●土曜おはなし会（幼児、小学生向け）
◆日時 10日(土)、24日(土) 13:30~

●ちいさいこのおはなしかい（0~2歳児向け）
◆日時 16日(金) 11:00~

●水曜おはなしかい（0~2歳児向け）
◆日時 21日(水) 11:00~

●映画会
「ジキル博士とハイド氏」(96分、一般向け)
◆日時 25日(日) 10:30~
「こちら葛飾区亀有公園前派出所 両さん透明人間になる ほか」(47分、児童向け)
◆日時 25日(日) 13:30~

ごみなどの収集日 ☎46・1600(美・サイクル館)

- 粗大ごみの収集日
 - A地区 7日(水) ●B地区 8日(木)
 - C地区 9日(金) ●D地区 14日(水)
 - E地区 15日(木) ●F地区 16日(金)



※粗大ごみの申し込みは、収集日の前日の午前中（正午）までです。

収集地域

- A地区…大町・瀬越町・港町・明元町・幸町・本町
- B地区…寿町・礼受町・浜中町・沖見町・平和台
- C地区…見晴町・宮園町・錦町・開運町・栄町
- D地区…三泊町・塩見町・春日町・元町・船場町・花園町・末広町 旭町
- E地区…住之江町・泉町・野本町・千鳥町・元川町・神居岩・堀川町 高砂町・五十嵐町
- F地区…東雲町・緑ヶ丘町・南町・潮静・大和田・藤山町・幌糠町 中幌・樽真布・南幌・峠下町・東幌

納税相談窓口 ☎42・1804(市・税務課)

●夜間納税相談窓口
◆日時 8日(木)、22日(木) 17:20~20:00

●休日納税相談窓口
◆日時 25日(日) 9:00~17:00

※夜間・休日納税相談窓口の開設場所は、市役所2階の市・税務課です。



3月は納税推進強調月間です！
市税の納め忘れにご注意ください。

3月 暮らしのお知らせ



子どもの予防接種と健康診断

○各医療機関で行う予防接種（祝・祭日は除く）

●三種混合・麻しん・風しん（乳幼児）

沢住内科小児科 ☎42・1531

◆日程 毎週月曜日~土曜日

◆時間 平日 9:00~11:30 13:30~16:30
土曜日 9:00~11:30

市立病院（予約制）☎49・1011

◆日時 毎週木曜日 13:30~15:00

●麻しん・風しん（13歳・18歳）

川上内科医院（予約制）☎43・6451

藤田クリニック（予約制）☎42・1660

たけうち内科循環器内科（18歳のみ・予約制）☎42・8820

沢住内科小児科 ☎42・1531

◆日程 毎週月曜日~土曜日

◆時間（川上内科医院・藤田クリニック）

平日 8:30~11:30 13:30~16:00
土曜日 8:30~11:00

◆時間（たけうち内科循環器内科）

平日 8:00~11:30 13:00~15:30
水・土曜日 8:00~11:30

◆時間（沢住内科小児科）

平日 9:00~11:30 13:30~16:30
土曜日 9:00~11:30

市立病院（予約制）☎49・1011

◆日時 毎週月曜日~金曜日8:45~11:30 13:30~16:00

●BCG

沢住内科小児科 ☎42・1531

◆日程 毎週月曜日~土曜日

◆時間 平日 9:00~11:30 13:30~16:30
土曜日 9:00~11:30

市立病院（予約制）☎49・1011

◆日時 8日(木)、22日(木) 13:30~15:00

○はーとふる（☎49・2558）で行う健康診断

●4カ月児健診（平成23年11月生まれ）

◆日時 13日(火) 13:00~13:30

●9カ月児健診（平成23年5月生まれ）

◆日時 14日(水) 13:00~13:30

※会場で図書館のブックスタートも実施します。

●1歳6カ月児健診（平成22年8月生まれ）

◆日時 7日(水) 13:00~13:30

●3歳児健診（平成21年2月生まれ）

◆日時 6日(火) 13:00~13:30

るもい健康の駅からのお知らせ ☎43・8121

●イベントのお知らせ（要事前予約）

3日(土)	AED体験講習会（13:00~定員12名）
25日(日)	マンスリー健康講座（13:00~定員40名） 「来年度から変わる新介護保険について」るもい健康の駅ホール 講師：柳萌福祉サービス 蔵根 幹夫氏

28日(水)~31日(土)	るもい健康の駅 運動教室無料体験会
28日(水)	ふまねっと、やさしいヨガ、ステップ、パワーヨガ
29日(木)	ウエストシェイプ、ストレッチ、かんたん筋トレ、ダンスエアロ
30日(金)	らくらくエアロ、ピラティス
31日(土)	ストレッチ

※すべて事前予約が必要です。時間、定員は電話でお問い合わせください。

はーとふるの保健・介護予防事業 ☎49・2558(市・保健医療課、介護支援課)

※健康・栄養相談(乳幼児~成人)のみ、はーとふる以外の会場です。

●ピンピンからだひろば

◆日程 毎週月・金曜日

◆時間 月曜日 10:00~12:00 13:30~15:30
金曜日 13:30~15:30

●母子健康・栄養相談（乳幼児）

◆日時 8日(木)、22日(木) 9:30~11:30 13:00~15:00

●成人健康・栄養相談

◆日時 30日(金) 10:00~16:00

●健康・栄養相談（乳幼児~成人）

◆日時 15日(木) 10:00~11:30 ◆会場 寿児童センター

●フッ化物塗布（予約制）

◆日時 8日(木) 10:00~11:00 12:30~15:00
22日(木) 13:30~15:00

健康コラム「いきいき ふんわり 思いやり」 ☎49・2558（市・保健医療課）

いっつの時代にも、「最近の若者は…」という言葉が聞かれるものですが、「若者」とは誰のことでしょうか。現代社会では、単に年齢が低い人をさす訳ではないことは、多くの皆さんが実感されていることだと思います。

年齢は重ねているのに、自分勝手に振る舞い、社会のルールを乱す「大人」の増加が、近年目立っています。言わば「社会的な人格年齢の低下」という現象です。子どもっぽい無邪気な幼さではなく、社会的に「未熟」であり、「知能は高く権利は主張するが、義務意識は乏しく、責任を果たさない」という特性を持ちます。

このような現象の背景には諸説ありますが、物質文化の蔓延(何でも手に入る)、少子化(過大評価されて育つ)、過保護(挫折経験がない)などがよく言われます。

そのような人が周りにいたら、または、自分自身にその傾向があると気づいたら、どうしたらよいでしょうか。当人には悪気がないのに、やっぱり問題が様々起こり、そのストレスから心の問題にも発展します。現代の格差社会では、「人並み」の価値観は崩壊しつつあります。「未熟」な心が成熟すれば、「人並み」な生活ができるようになり解決する、という問題ばかりではないのが現実です。



幼稚化する大人たち